

FASE 2

El Kit de Herramientas para Acondicionamiento y Entrenamiento Físicos



City of Seattle

*#SupportSeattleSmallBiz
#WeGotThisSeattle*

Información General

¿Qué es la Fase 2?

La Fase 2 permite que se reanuden ciertas actividades y negocios bajo una estricta guía de seguridad y salud pública. Los propietarios de negocios que necesitan orientación más específica pueden solicitar ayuda en la [página de respuesta del coronavirus del Estado de Washington \(solo en inglés\)](#), llamar al Departamento de Labor e Industrias del Estado de Washington al 1-800-547-8367, hay servicios de interpretación disponibles, o puede contactar al personal de la Oficina de Desarrollo Económico de la Ciudad para solicitar ayuda al 206-684-8090, hay servicios de interpretación disponibles.

La orientación sobre el entrenamiento y el acondicionamiento físico impacta a los estudios de acondicionamiento físico bajo techo con personal e instalaciones que brindan clases privadas para entrenamiento físico personal que requieren acceso a equipos especializados que incluyen, entre otros, gimnasia, entrenamiento

¿Cuándo comenzará la Fase 2?

El Condado de King ingresó a la Fase 2 el 19 de junio. El Departamento de Salud puede revocar estos privilegios en cualquier momento. Por ejemplo, si aumenta el número de casos del COVID-19, podríamos regresar a la Fase 1.5 o a la Fase 1.

¿Qué representa la Fase 2 para mi negocio de acondicionamiento o entrenamiento físico?

Bajo la guía de la Fase 2, se deben seguir ciertos requisitos de salud y seguridad para operar su negocio, que incluyen, entre otros:

- Los estudios de acondicionamiento o entrenamiento físico bajo techo no deben exceder de cinco participantes por sesión;
- Están permitidas las instalaciones de tenis bajo techo con personal para juegos individuales y dobles e instrucción en grupos pequeños, siempre y cuando los grupos no excedan de cinco personas y se mantenga el distanciamiento social;
- No se permite el cuidado de niños en las instalaciones;
- Permanecen cerradas las duchas, piscinas, canchas de basquetbol y otras áreas de deportes en equipo, jacuzzis, saunas, baños de vapor y camas de bronceado; y,
- Los vestidores deben limitarse al uso de baños y lavado de manos.

Where Can I Get More Information?

La Ciudad continuará transmitiendo información del Estado tan pronto como la tengamos. Cualquier material creado por la Ciudad será accesible y estará disponible en su idioma. Mientras tanto, visite [el sitio web del Departamento de Labor e Industrias \(L&I\) del estado de Washington](#) para obtener orientación adicional sobre la reapertura. También puede encontrar la [Orientación de la Fase Dos del Gobernador para acondicionamiento y entrenamiento físico aquí \(solo en inglés\)](#), y puede encontrar una descripción general del [Plan "Safe Start Washington" del Gobernador aquí \(solo en inglés\)](#).

La Oficina de Desarrollo Económico (OED) de la Ciudad de Seattle tiene una [página completa con recursos](#) para pequeñas empresas, organizaciones sin fines de lucro y trabajadores afectados por COVID-19. Esta página se actualizará a medida que haya

Información General

Además, la Oficina de Normas Laborales de Seattle tiene más información sobre sus responsabilidades de acuerdo con la ley de Pago de enfermedad y seguridad (PSST) de Seattle, así como la licencia pagada relacionada con COVID-19 bajo la ley federal de Familias Primero de Respuesta al Coronavirus (FFCRA). Tanto la ley FFCRA como la PSST protegen la salud pública al garantizar que los empleados y los niños puedan quedarse en casa alejados de sus compañeros de trabajo, de la escuela y de los clientes cuando estén enfermos o durante una emergencia de salud pública. Para obtener más información sobre PSST, puede visitar [la Oficina de Normas Laborales PSST COVID-19 PyR aquí \(disponible en varios idiomas aquí\)](#). Más

El Kit de Herramientas para Acondicionamiento y Entrenamiento

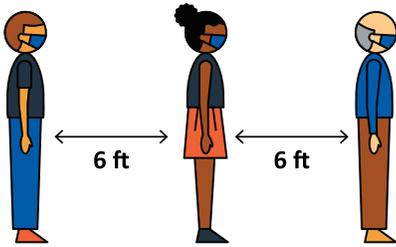
Este kit de herramientas para la reapertura es producido por la ciudad de Seattle, y está destinado a proporcionar información accesible de alto nivel basada en la orientación establecida por el Departamento de Salud del Estado y Salud Pública - Seattle y el Condado de King para ayudar a los propietarios de negocios a abrir con éxito en la Fase 2. Toda la orientación está sujeta a cambios en cualquier momento.

Durante la Fase 2 del plan Safe Start para estudios de acondicionamiento y entrenamiento físico, no se debe exceder de cinco participantes por sesión; se permiten juegos de tenis individuales y dobles bajo techo con personal, y se permite la instrucción en grupos pequeños siempre y cuando los grupos no excedan de cinco personas, y se mantenga el distanciamiento social; no se permite cuidado de niños en las instalaciones; deben permanecer cerradas las duchas, piscinas, canchas de basquetbol y otras áreas de deportes en equipo, jacuzzis, saunas, baños de vapor y camas de bronceado; y los vestidores deben limitarse al uso de baños y lavado de manos.

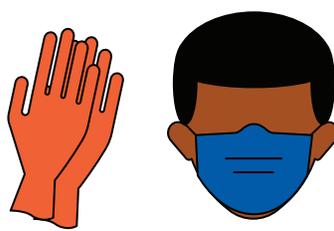
Lista de Verificación para Acondicionamiento y Entrenamiento Físico

Salud y seguridad del personal

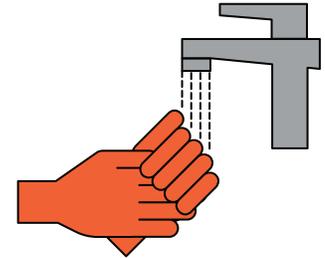
Asegúrese de proporcionar un entorno de trabajo seguro y educar al personal sobre los signos, síntomas y factores de riesgo asociados con la enfermedad del COVID-19 y la forma de prevenir la propagación del coronavirus en el trabajo. Esta información debe incluir las medidas adoptadas en el lugar de trabajo para establecer el distanciamiento social, el lavado frecuente de manos y otras precauciones. [Visite www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid) para encontrar orientación sobre salud pública en más de 30 idiomas.



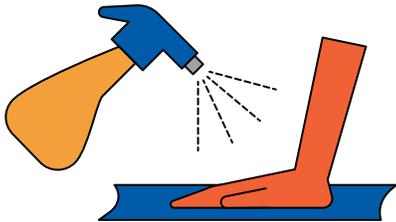
- Mantenga un mínimo de seis pies de distancia entre empleados y clientes en todo momento.



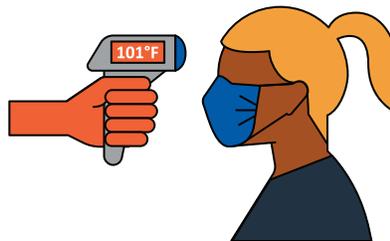
- Proporcione a los empleados cubiertas para la cara y guantes desechables gratuitos. Visite www.seattle.gov/mayor/covid-19/seattle-protects para encontrar cubiertas para la cara para usted y su personal.



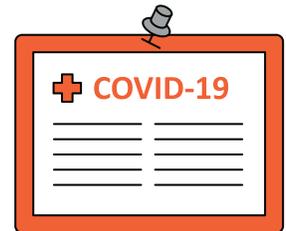
- Asegure el lavado de manos frecuente.



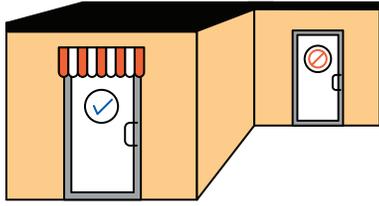
- Asigne a un supervisor del COVID-19 en cada turno cuya única función sea supervisar la salud y seguridad de los empleados y garantizar que se sigan los protocolos adecuados de limpieza, higiene y evaluación.



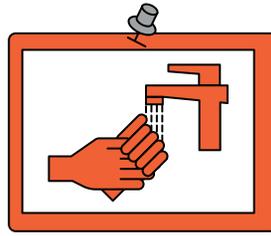
- Verifique la temperatura y evalúe a los empleados para detectar síntomas del COVID-19 tan pronto como cada empleado se presente a trabajar. Si un empleado muestra síntomas, envíelo a casa de inmediato y limpie profundamente todas las áreas/superficies que el empleado tocó.



- Coloque la información y los requisitos de seguridad del COVID-19 a la vista.



- El acceso principal al negocio debe ser a través de la puerta principal; se debe restringir el acceso a puertas traseras u otros puntos de entrada. Si la entrada para personas con discapacidades no es a través de la puerta principal, permita el acceso a través de la entrada diseñada para esta función.



- Coloque letreros con las prácticas de higiene en todo el lugar de trabajo; lavarse las manos durante 20 segundos, usar desinfectante para manos, usar guantes desechables cuando otros métodos para limpiarse las manos no están disponibles.

Salud y seguridad del cliente

Muestre la orientación actualizada sobre salud pública en varios idiomas alrededor de su establecimiento. Salud Pública - Seattle y el Condado de King cuenta con letreros descargables en más de 30 idiomas disponibles de forma gratuita en www.kingcounty.gov/covid.



- Los clientes deben firmar un documento de consentimiento y compromiso con las políticas de reapertura antes de entrar en las instalaciones; se debe usar ropa deportiva en las instalaciones y los clientes deben traer sus propias toallas, ya que el servicio de toallas no está permitido



- Los tenistas deben traer su propia pelota.



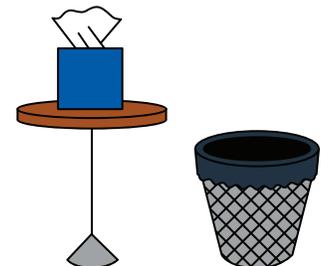
- Coloque letreros en la entrada indicando a los clientes que no pueden ingresar si han sido diagnosticados, aún se están recuperando, han estado expuestos o están sintiendo síntomas del COVID-19.



- Acepte reservaciones en línea o por teléfono y tenga opciones de prepago.

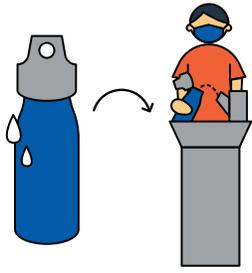


- Limpie y desinfecte frecuentemente los baños, las áreas de uso constante y el equipo.

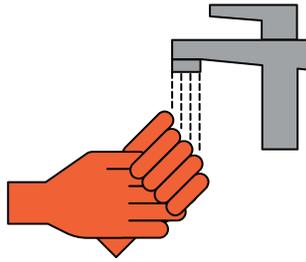


- Coloque pañuelos desechables, desinfectante para manos y botes de basura en todas las instalaciones en lugares de fácil acceso para personas de todas las alturas y habilidades.

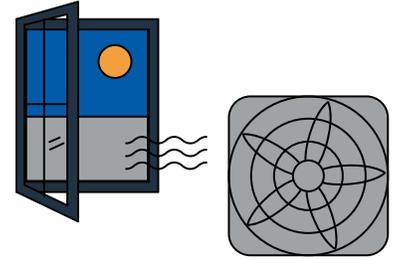
FASE 2 EL KIT DE HERRAMIENTAS PARA ACONDICIONAMIENTO Y ENTRENAMIENTO FÍSICO



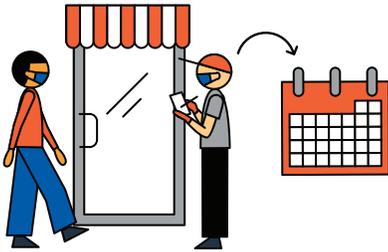
- Los clientes deben traer sus propias botellas de agua y los bebederos de agua solo deben usarse para llenar botellas de agua.



- Los entrenadores deben lavarse las manos y usar desinfectante para manos antes de cada sesión.



- Aumente la ventilación cuando sea posible abriendo ventanas, puertas y/o usando ventiladores.



- Considere mantener un registro voluntario de clientes para facilitar el rastreo de contactos. En el registro se debe incluir los nombres de los clientes, su número de teléfono y la fecha en que visitaron el negocio.

¡Gracias por su cooperación!

Otros Recursos

Si tiene preguntas sobre la siguiente información, llame a las dependencias gubernamentales. Cuando llame, si necesita asistencia con el idioma, diga en inglés el idioma de su preferencia. Le devolverá la llamada un miembro del personal bilingüe o llamaremos a un intérprete externo por teléfono para que le ayude con la conversación.

Tenga en cuenta que muchas personas nos llaman para pedir ayuda, así que anticipe largos tiempos de espera. Es posible que también tenga que esperar mientras contactamos a un intérprete.

Temas	Dependencia	Número telefónico
<ul style="list-style-type: none"> Reglas generales para la reapertura. Cálculo de ocupación del negocio. Préstamos del programa de protección de pago de sueldos. Visite el sitio web aquí. Enmienda al contrato de arrendamiento y reglas sobre el desalojo. Visite el sitio web aquí. Permiso para actividades al aire libre. 	Oficina de Desarrollo Económico	(206) 684-8090
<ul style="list-style-type: none"> Recursos financieros municipales, estatales y federales disponibles. Registro para pruebas del COVID-19 gratuitas. Vea el sitio web aquí. 	Oficina de servicio al cliente	(206) 684-2489
<ul style="list-style-type: none"> Informes de casos de prejuicios. Visite el sitio web aquí. 	Oficina de Derechos Civiles	(206) 233-7100
<ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones de Salud Pública del COVID-19. Visite el sitio web aquí. 	Salud Pública de Seattle-King County	(206) 477-3977